



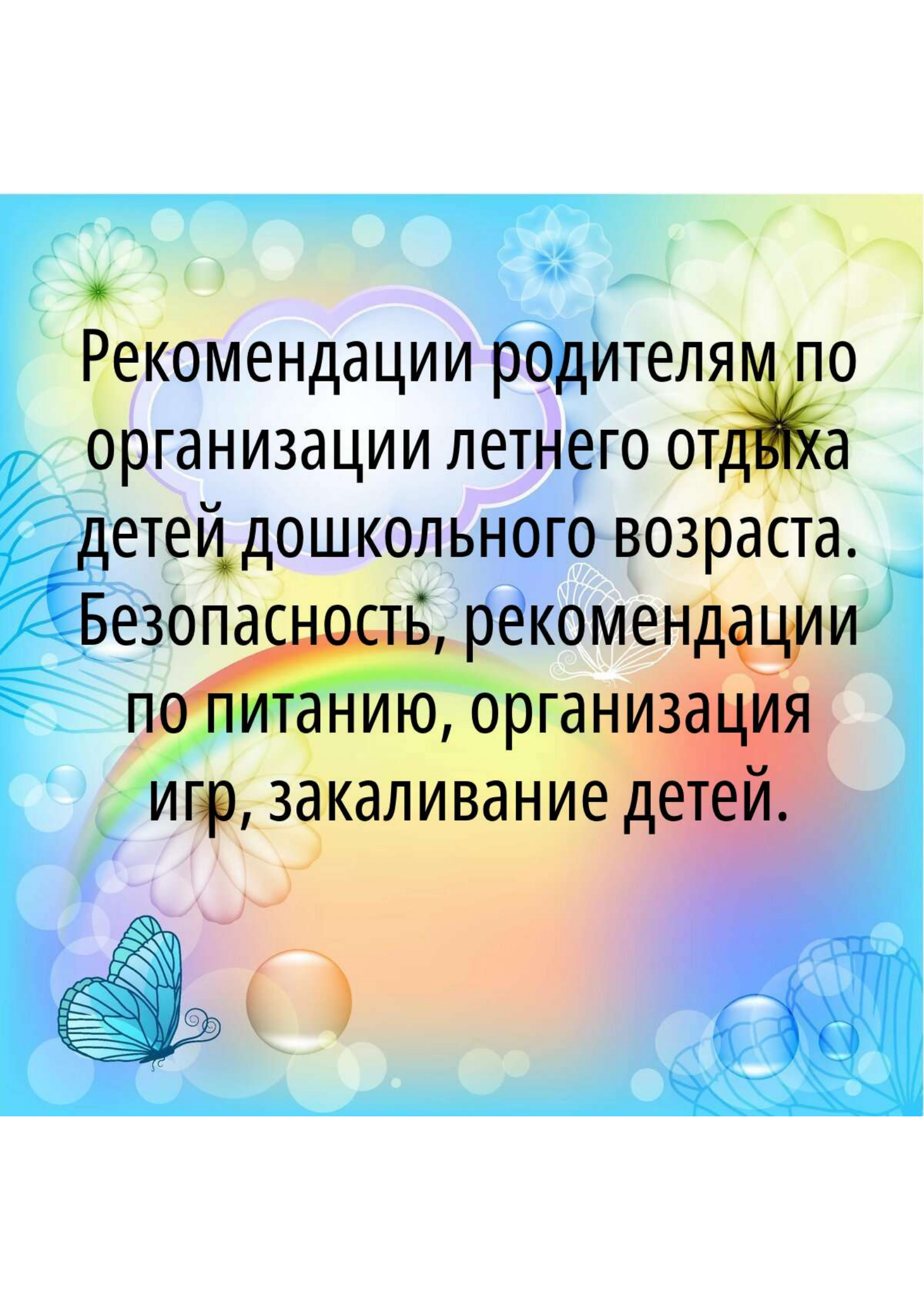
Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшеерешение.рф конкурс.лучшеерешение.рф квест.лучшеерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Авторы:

**Ухливанова Елена Владимировна
и Палагичева Ольга Николаевна**

**МБОУ городского округа Тольятти "Лицей № 51"
структурное подразделение "Детский сад "Реченька"**

The background is a vibrant, multi-colored gradient from light blue at the top to yellow and orange at the bottom. A rainbow arches across the middle. There are several stylized flowers in various colors (blue, green, yellow, purple) and sizes. A blue butterfly is in the bottom left, and a white butterfly is in the middle right. There are also several translucent bubbles of different sizes scattered throughout.

Рекомендации родителям по организации летнего отдыха детей дошкольного возраста. Безопасность, рекомендации по питанию, организация игр, закаливание детей.

«Игры с ребенком летом»

Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Для дошкольника «игра – единственный способ освободиться от роли ребенка, оставаясь ребенком».

Для взрослого - «единственный способ стать снова ребенком, оставаясь взрослым».

Отправляясь на отдых с детьми за город, с компанией, не забывайте взять с собой необходимые атрибуты для игры, это могут быть мячи, ракетки, а также многое другое, на что хватит выдумки.

Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы. Вспомните игры, в которые вы играли в детстве, научите этим играм своего ребенка. Это доставит огромное удовольствие и ему, и вам, воспоминания детства очень приятны! Попросите ребенка познакомить вас с играми, в которые он играет в детском саду со своими сверстниками. Будьте внимательным слушателем, ведь это самые ценные минуты вашего общения. Кроме отличного настроения игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей. Предлагаем вам некоторый перечень игр, которые вы можете использовать с детьми во время летнего отдыха. Игры с мячом «Съедобное – несъедобное» Это одна из древних игр. Ее правила довольно просты. Игроки стоят в ряд, ведущий кидает мяч по очереди каждому из игроков, при этом произносит какое-нибудь слово. Если слово «съедобное», игрок должен поймать мяч, если «несъедобное» - оттолкнуть. Если игрок ошибается, то он меняется местами с ведущим.

«Назови животное»

Можно использовать разную классификацию предметов (города, имена, фрукты, овощи и т. д.). Игроки встают по кругу и начинают передавать мяч друг другу, называя слово. Игрок, который не может быстро назвать слово, выбывает из игры. Играя в такую игру, вы расширяете кругозор и словарный запас своего ребенка.

«Догони мяч»

Если у вас на отдыхе оказалось два мяча, можно поиграть в эту игру. Правила очень просты. Игроки передают по команде мяч друг другу, стараясь, чтобы один мяч не догнал другой.

«Проскачи с мячом» (игра-эстафета)

Игроки делятся на две команды. У каждой команды по мячу. Поставьте первыми в команде детей. Определите место, до которого необходимо «доскакать». По команде игроки начинают прыгать с мячом, который зажат между коленями. Выигрывает команда, которая быстрее справилась с заданием, не уронив мяч.

«Вышибалы»

Игроки делятся на две команды. Одна команда встает посередине, другая команда с мячом встает с двух сторон. Команда с мячом старается попасть мячом, «вышибить» игроков из центра. Потом команды меняются

Что за летний отдых без купания? Тоска, да и только! Особенно, когда припекает солнышко, прохладная вода пруда или речки, озера или моря так и манит окунуться!

Окунуться и поплавать - это хорошо, даже полезно. Но мелочи, о которых забывают взрослые и дети, могут испортить все удовольствие.

Рекомендации для родителей (чему необходимо научить детей):

- Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.

- Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.

- Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

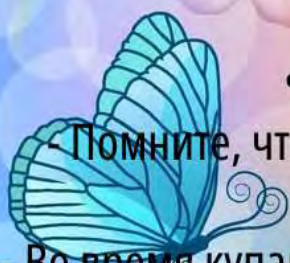
- Помните, что при купании категорически запрещается:

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам;
- взбираться на технические предупредительные знаки;
- прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов.

- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора-два часа.

- Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.

- Остерегайтесь водоворотов, никогда не подплывайте к ним близко.



Отдых с ребенком летом на даче: советы родителям

Укусы клещей, пчел, ос и комаров могут быть опасными с точки зрения тех инфекций, что разносят животные, и аллергических реакций со стороны организма ребенка. Для защиты от насекомых применяйте репелленты с натуральными компонентами. Если ужалила оса или пчела, то сначала удалите жало, затем протрите кожу спиртом и приложите на 50 секунд лед, обернутый марлей. Пчелиные или комариные укусы у детей могут сопровождаться отеками, сильным покраснением, раздражением и зудом. Проконсультируйтесь с педиатром о применении в таких случаях противоаллергических препаратов. При оказании первой помощи клеща удалите пинцетом, как бы «выкручивая» его из кожи против часовой стрелки. Обработайте место укуса перекисью водорода, затем йодом. Летом много соблазнов в виде даров леса, но не все привлекательные ягоды и грибы съедобны. Приучайте детей не собирать неизвестные им растения. Ребенку следует объяснить, как укрыться во время грозы и молнии. Грозовые разряды опасны для людей, поэтому надо переждать непогоду в помещении, закрыть балконную дверь, форточки.

Питание ребенка в летнее время: рекомендации педиатров

8 рекомендаций педиатров по организации питания детей летом.

1. Если ребенок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится.
2. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде дает о себе знать. Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наедаясь на ночь.
3. Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень).
4. Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика. Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом.
5. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%. Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом.
6. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма. Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке.
7. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.
8. Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. Эти потери организму надо компенсировать. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду.

Топ-5 летних закаливающих процедур

(проводятся в саду и дома 1-2 раза в день):

1. Воздушные ванны при температуре воздуха $+28 \dots +30^{\circ}\text{C}$.
*
2. Солнечные ванны средней продолжительностью 20 минут.
3. Обтирание влажной губкой $+18 \dots +20^{\circ}\text{C}$ (3–5 секунд).
4. Обливание теплой водой 5–10 секунд с постепенным снижением температуры до $+20^{\circ}\text{C}$.
5. Ходьба босиком по траве, песку, земле, речной или морской гальке.